Ad

CASA NESTLÉ®

¡Aliada de tu bienestar!

Con esta nueva colección de recetarios, CASA NESTLÉ® quiere darte múltiples, sencillas y deliciosas respuestas a una de las preguntas más frecuentes que te hacen a diario: ¿Qué Cocino Hoy? Opciones diferentes y novedosas para que puedas sorprender a tu familia, compartir los mejores momentos y para que sigamos siendo tus mejores aliados todos los días...

Aliados culinarios, porque constantemente desarrollamos recetas para ti y tu familia. Aliados en la nutrición, pues queremos llevar bienestar y salud a tu vida y por ello te brindamos información para el correcto balance de tus comidas, las mejores recomendaciones nutricionales y contenido actual y confiable sobre el tema. Además, como buenos aliados, escuchamos y respondemos todas tus dudas, inquietudes y solicitudes, para ofrecerte siempre un excelente servicio y gracias a ti, mejorar cada día.

Encuentra en este recetario otras maneras de preparar acompañamientos ideales con papas y arroz. Además, diferentes recetas con pasta que sorprenderán a tu familia.

Ad

Torticas españolas

DE PAPA Y CEBOLLA

6 panaderos | 30 minutos | 232 calorías por panadero | Fácil

Ingredientes

1 libra de papa pastusa, pelada y rallada
1 cebolla morada mediana, pelada y rallada
2 cucharadas de cebolla larga finamente picada (la parte verde)
1 cucharadita de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
1 huevo batido
2 cucharadas de harina
1 cucharadita de polvo para hornear
Pimienta al gusto
¼ de taza de aceite de oliva o canola

Para la salsa

1 lata pequeña de **Crema de Leche NESTLÉ® Reducida en Grasa** (150 gramos)
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de páprika ahumada en polvo
1 cucharadita de Sazonador MAGGI SAZONATODO®
Pimienta al gusto

Preparación

En un recipiente hondo mezcla las papas ralladas, la cebolla morada, la cebolla larga y el **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**. Exprime bien la mezcla con las manos para eliminar el exceso de líquido y devuélvelo al recipiente.

Añade el huevo, la harina, el polvo para hornear, la pimienta al gusto y mezcla muy bien.

En una cacerola pequeña de teflón, a fuego medio, calienta una cucharada de aceite y pon cuatro cucharadas de la mezcla de papa por cada tortica. Con la ayuda de una espátula forma cada tortica hasta que quede uniforme y redondo.

Cocina por 3 o 4 minutos por un lado, voltea con la espátula y cocina por 2 o 3 minutos por el otro lado hasta que quede dorada y crocante. Retira de la sartén y pon sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Repite el procedimiento hasta terminar con la mezcla de papa.

Para la salsa, mezcla la **Crema de Leche NESTLÉ® Reducida en Grasa** con el limón, la páprika, el **Sazonador MAGGI SAZONATODO®** y la pimienta al gusto.

Sirve las torticas con una cucharada de crema ácida y perejil fresco.

Ad

Croquetas de arroz,

TOCINETA Y QUESO PARMESANO

12 croquetas | 30 minutos | 234 calorías por porción | muy fácil

Ingredientes

2 tazas de arroz blanco preparado
1 huevo
2 cucharadas de **Crema de Leche NESTLÉ®**
1 cucharadita de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
1 cucharadita de jugo de limón
½ taza de tocineta picada en trozos
½ taza de **Galletas SALTINAS® de Mantequilla** finamente trituradas
½ taza y 2 cucharadas de queso parmesano
½ taza de rúgula o espinaca picada en trozos
½ de taza de aceite de canola o de oliva
Pimienta al gusto

Preparación

En un recipiente hondo mezcla el arroz con el huevo, la **Crema de Leche NESTLÉ®**, el **Sazonador MAGGI SAZONATODO®** y el jugo de limón hasta que incorporen.

En una sartén pequeña dora los trocitos de tocineta a fuego medio durante cinco minutos. Reserva.

Añade las **Galletas SALTINAS® de Mantequilla** trituradas, dos cucharadas de queso parmesano, la rúgula o la espinaca y la tocineta frita a la mezcla del arroz, incorpora bien todos los ingredientes, sazona con pimienta al gusto y con esta mezcla arma las croquetas.

En un plato grande esparce media taza de queso parmesano y cubre las croquetas por todos los lados.

En una sartén mediana, calienta el aceite a fuego medio alto y cocina las croquetas durante cuatro minutos o hasta que estén bien doradas por todos lados.

Retira las croquetas de la sartén y pasalas sobre un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Sirve las croquetas con cascos de limón y ají dulce o picante.

Ad

Canelones de atún

CON SALSA ROSADA

6 personas | 1 hora | 450 calorías por porción | Fácil

Ingredientes

16 láminas de pasta para canelones
2 latas de atún
½ taza de arvejas dulces precocidas
2 cucharadas de cebolla morada finamente picada
1 lata grande de **Crema de Leche NESTLÉ®** (295 gramos)
½ de taza de salsa de tomate
2 medidas de la lata de **Caldo de Gallina MAGGI®** preparado (½ cubito disuelto en dos tazas de agua caliente)
1 medida de la lata de queso parmesano
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Cocina las láminas de pasta en abundante agua hirviendo con sal.

Mientras tanto, en un recipiente hondo mezcla el atún, las arvejas y la cebolla roja. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Aparte, en una olla mezcla la **Crema de Leche NESTLÉ®** y la salsa de tomate y cocínalas hasta que hierva. Añade el **Caldo de Gallina MAGGI®** preparado e incorpora.

Engrasa un molde refractario. Arma una a una las canelones con el relleno de atún y organízalos en el molde. Baña con la salsa, espolvorea el queso parmesano y lleva al horno precalentado a 180 °C (350 °F) durante diez minutos.

Arroz cremoso

CAMPESINO

6 personas | 35 minutos | 320 calorías por porción | muy fácil

Ingredientes

1 o **2** cdtas. de aceite de oliva
2 cebollas puerro picadas
2 dientes de ajo pelados y picados
2 medidas de la lata de arroz
4 medidas de la lata de **Caldo de Gallina MAGGI®** preparado
1 lata grande de **Crema de Leche NESTLÉ®** (295 gramos)
1 medida de la lata de arvejas y habas precocidas
2 medidas de la lata de hojas de espinaca
Queso parmesano rallado al gusto
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Caliente en una olla el aceite de oliva y sofría la cebolla puerro. Agregue el ajo y sofría por un minuto más.

Añada el arroz y revuelva bien. Vierta el **Caldo de Gallina MAGGI®** preparado y deje cocinar, revolviendo ocasionalmente. Cuando el arroz haya absorbido la mayor parte del caldo adicione la **Crema de Leche NESTLÉ®** y siga cocinando hasta que el arroz esté listo.

Agregue las arvejas, las habas y las espinacas e incorpore. Sazone con sal y pimienta al gusto. Espolvoree el queso parmesano.

Ad

Lasaña de pollo

Y CHAMPIÑONES

6 personas | 45 minutos | 670 calorías por porción | Fácil

Ingredientes

- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 medidas de la lata de champiñones cortados en láminas
- 3 medidas de la lata de pollo desmenuzado
- 1 lata grande de **Crema de Leche NESTLÉ®** (295 gramos)
- 2 medidas de la lata de **Crema de Champiñones MAGGI®** preparado
- 375 gramos de pasta lista para lasaña
- 2 medidas de la lata de queso mozzarella rallado
- ½ medida de la lata de queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

En una sartén derrita dos cucharadas de mantequilla y saltee los champiñones por unos minutos, agregue el pollo desmenuzado y cocine por tres minutos más. Vierta la **Crema de Leche NESTLÉ®** y la **Crema de Champiñones MAGGI®**. Deje que hierva y retire del fuego. Rectifique la sazón con sal y pimienta al gusto. Mientras tanto, engrase un molde para lasaña.

Para armar la lasaña, ponga una capa de pasta, un poco de la mezcla de pollo y champiñones y una porción de queso mozzarella, repita el proceso hasta finalizar con todos los ingredientes. Espolvoree el queso parmesano y cubra el molde con papel aluminio. Lleve al horno precalentado a 180 °C (350 °F) por veinte minutos, luego retire el papel aluminio y deje dorar.

Arroz con lentejas

Y CEBOLLAS CARAMELIZADAS

4-6 personas | 40 minutos | 375 calorías por porción | Fácil

Ingredientes

4 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla blanca finamente picada
3 dientes de ajo
2 cucharaditas de comino en polvo
1 cucharadita de canela en polvo
3 y ½ tazas de **Caldo de Gallina MAGGI®** preparado (2 cubos)
½ de taza de lentejas
½ de taza de arroz
2 cucharadas de mantequilla
2 cebollas blancas cortadas en tajadas finas
Pimienta al gusto

Preparación

En una olla grande a fuego medio alto calienta el aceite y cocina la cebolla, el ajo, el comino, la canela y la pimienta por cuatro minutos o hasta que la cebolla se ablande. Añade el **Caldo de Gallina MAGGI®** y las lentejas y sigue cocinando hasta que hierva. Disminuye la temperatura a fuego medio bajo, tapa la olla y cocina las lentejas por diez minutos. Agrega el arroz y deja que hierva suavemente a fuego alto. Reduce el fuego a medio bajo y tapa la olla. Cocina el arroz con lentejas por 15 minutos, hasta que todo el caldo se absorba.

Mientras tanto, en una sartén grande a fuego medio derrite la mantequilla y sofríe las tajadas de cebolla por veinte minutos o hasta que se caramelicen.

Destapa el arroz y con un tenedor separa los granos. Sirve el arroz caliente y encima cubre con las cebollas caramelizadas.

Ad

Spaghetti con tocineta
Y CHAMPIÑONES

6 personas | 20 minutos | 529 calorías por porción | muy fácil

Ingredientes

- 1 paquete de spaghetti (500 gramos)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 150 gramos de tocineta cortada en cuadritos
- 2 medidas de la lata de champiñones cortados en cuartos (250 gramos)
- 1 lata grande de **Crema de Leche NESTLÉ®** (395 gramos)
- 3 cucharadas de cebollín finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Cocina la pasta en abundante agua hirviendo con sal.

Aparte, en una olla, calienta el aceite y sofríe la tocineta hasta que esté bien crocante, agrega los champiñones y cocina por cinco minutos. Adiciona la pasta cocinada y saltea durante dos minutos.

Vierte la **Crema de Leche NESTLÉ®** e incorpora.

Sazona con sal y pimienta al gusto.

Decora con el cebollín.

Ad

Papas al limón

6-8 personas | 45 minutos | 120 calorías por porción | easy fácil

Ingredientes

1 kilo de papas lavadas y peladas y cortadas en cuartos
1 taza de jugo de limón amarillo o verde
1 y ½ cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo finamente picados
2 cucharadas de orégano o tomillo seco
½ taza de **Caldo de Gallina MAGGI®** preparada (½ cubo)
Pimienta al gusto

Preparación

Precaliente el horno a 180 °C (350 °F).

En un molde refractario grande organiza las papas.

Aparte, en un recipiente mediano mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, los ajos, el orégano, la pimienta y el **Caldo de Gallina MAGGI®** hasta que incorporen. Vierte sobre las papas y lleva el molde al horno por 45 minutos o una hora, o hasta que las papas absorban el líquido y estén tiernas y doradas.

Ad

Nestlé

a tu servicio

018000 515566
Cra. 15 No 96-35
www.nestle.com.co

Encuentra más recetas en www.nestle.com.co o contáctanos 01 8000 515 566

Ad